

МЕДІАГІГІЕНА, або як вберегтися від шкідливого впливу інформації та грамотно використовувати ЗМІ

Коли триває війна – зростає напруга в інформаційному полі кожного. Ведеться бій за ваші думки, почуття та голоси. Кожного дня ми стикаємося з безліччю нової інформації від різних джерел та з різним емоційним забарвленням, що, звичайно, може негативно впливати на нашу психіку. Ба більше у просторах інтернету з'являється все більша кількість фейкової інформації, яку іноді важко відрізнити від правдивої навіть найдосвідченішим. Тут нам на поміч приходить медіагігієна, про яку ми й поговоримо. Медіагігієна - це концепція, що полягає в умінні свідомо та критично сприймати інформацію, що надходить до нас через різні медіа-канали. Розуміння того, як медіа впливають на наше мислення, емоції та поведінку, допомагає зберегти наше психічне здоров'я та врівноваженість. Під час війни проблема медіагігієни набуває особливого актуальності, адже ми знаходимося у постійному інформаційному потоці, в якому є місце пропаганді та фейкам. Окрім війни на фронті, триває інформаційна війна, під час якої сторони намагаються «перетягнути» аудиторію на свій бік. В таких обставинах багатьом важко зберегти спокій та критично мислити, як наслідок – люди плутаються у здогадках та не знають де правда. А якщо взяти той факт, що більшість новин несуть у собі негатив, ми можемо уявити, що відбувається із психікою людей, особливо, якщо новинами зловживають. Постійний стрім новин, які часто мають негативний тон, може призвести до зростання рівня тривоги, стресу та навіть депресії. То що ж із цим робити? Для початку проведемо невеличку діагностику. Психологи виділяють такі симптоми інформаційного стресу: ● головний біль; ● невмотивована агресія; ● втрата зосередженості; ● упадок сил; ● постійна потреба слідкувати за інформаційними подіями; ● страх перед майбутнім; ● невпевненість у собі; ● роздратування. Якщо ви впізнали в себе подібні симптоми, ось що ми можемо зробити для полегшення становища: 1) зменшити час переглядання контенту та звернути увагу на позитивну інформацію; 2) визначити свої тригери та обмежити споживання контенту, який викликає негативні емоції (робота над повсякденними справами та ритуалами може допомогти створити відчуття контролю над ситуацією та відволіктися від нав'язливих думок); 3) дотримуватися розпорядку дня, оскільки правильне харчування, сон та фізична активність важливі для здоров'я; 4) якщо є ускладнення, варто звернутися до спеціаліста. Вчасне лікування допоможе уникнути багатьох проблем. У контексті дотримання інформаційної гігієни, експерти також виділили основні поради фільтрування інформації, в основі яких лежить фактчекінг. Фактчекінг - це складний процес перевірки достовірності інформації шляхом пошуку першоджерел та перевірки дат створення фото та відео, а також аналізу біографії експертів. Існують такі способи перевірки інформації: Перевірка джерела. Переконайтеся, що джерело інформації є відомим або має добру репутацію; Аналіз контексту. Зверніть увагу на контекст інформації. Подивіться на повний текст, а не тільки на заголовок. Іноді факти можуть бути представлені таким чином, що змінюється їх сенс. Також часто заголовки можуть бути клікбейтом. Джерела і мотивація. Досліджуйте, хто публікує інформацію та які можуть бути їх мотивації. Підозрілі джерела зазвичай мають приховані або політичні мотиви; Перевірка дати. Перевірте дату публікації, оскільки стара інформація може бути використана як щось нове. Пам'ятайте, що інформація може застаріти або змінити своє значення з часом; Довіра до джерел. Віддавайте перевагу джерелам з довірою та перевіреними інформаційними стандартами. Офіційні організації, добре відомі новинні джерела та академічні джерела часто є більш надійними; Критичне мислення. Розвивайте свої навички критичного мислення. Будьте обережними щодо маніпуляцій та спотворень, які можуть бути використані для зміни сенсу інформації; Перевірка зображень і відео. Перевіряйте джерело та контекст зображень або відеоматеріалів. Іноді зображення або відео можуть бути маніпульовані або використані з помилковим контекстом; Перевірка на альтернативні джерела. Якщо інформація виглядає сумнівно, шукайте альтернативні джерела з такою інформацією. Також офіційні джерела можуть надавати інформацію про фейки. На жаль,

проблема медіагігієни є дуже поширеною, але вирішення цієї проблеми передбачає індивідуальні зусилля від кожного з нас.

Єлизавета СУЛІМА